保健室だより



2026 年　初秋号
神戸市外国語大学　保健室

厳しい暑さもやや和らぎ、もう少しで過ごしやすい季節になってきます。
夏の疲れが出やすくなる頃ですが、皆さん、体調はいかがですか？
健康診断の結果をお知らせします。この機会にご自身の健康管理を見直してみましょう。

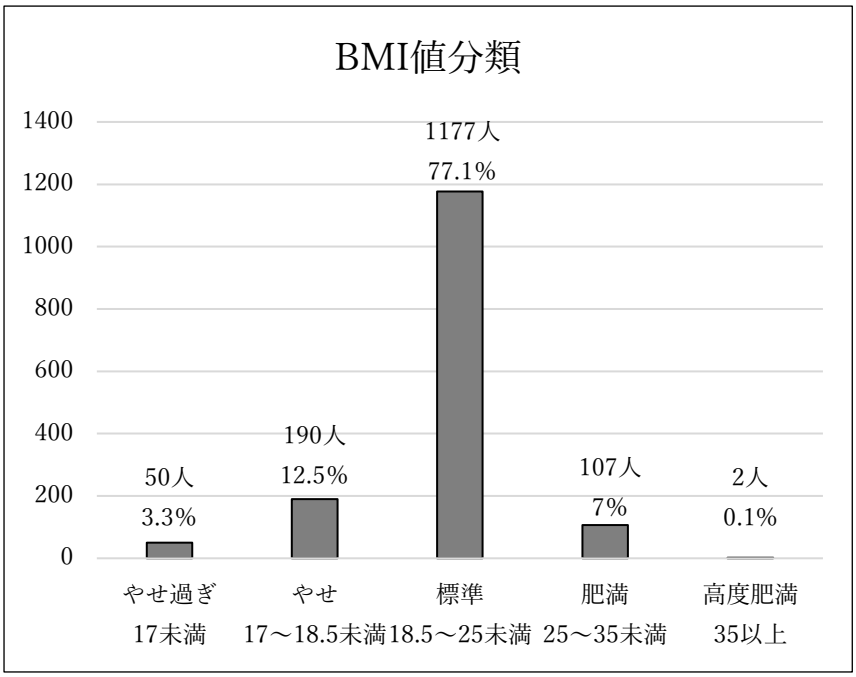
健康診断受診結果

健康診断受診者は 1526 人でした。
そのうち、再検査対象者は６９人でした。対象者には、学生支援班及び保健室から再検査対象者である旨をメールしています。
毎年、健康診断結果を受け取っていない人が多くいます。まだ受け取っていない人は、学生支援班へ取りに行ってください。



身体測定の結果

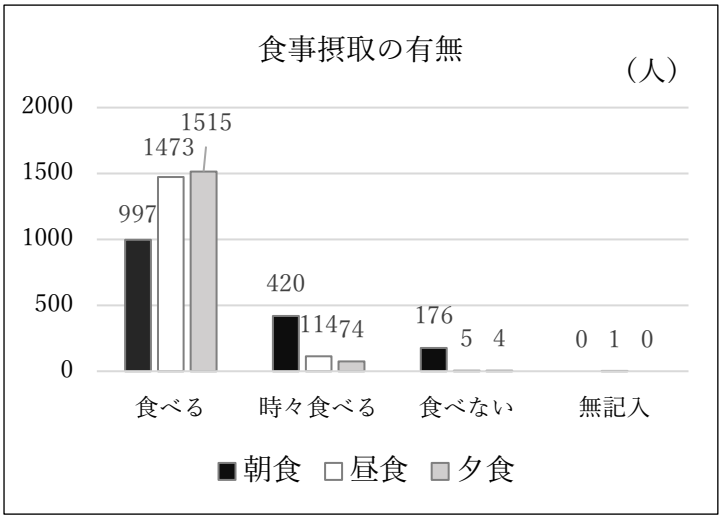
健康被害を予防するために BMI 値を指標にして分類を行いました。
BMI とは　Body　Mass　Index の略であり、体重（Kg）÷身長^2（m）で求められる体格の指標です。
統計上、最も病気になりにくい BMI の理想値は 22 と言われています。
一般には肥満を問題視されることが多いですが、痩せすぎていることからも健康被害を起こしやすくなることが問題視されています。健診結果を見ながらご自身の値をチェックしましょう。

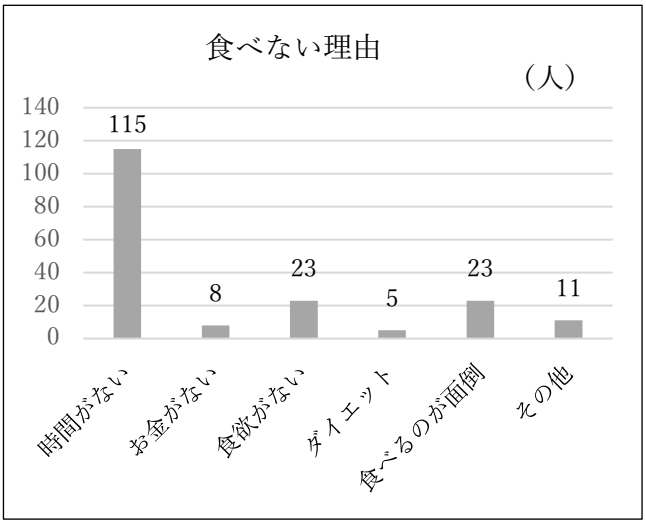


痩せすぎの人は筋肉が足りないので疲れやすく、疲労回復も遅くなります。
また、血流が悪く冷え性や肩こりになりやすく、必要な栄養素が足りず免疫力が低下しウィルスや細菌に感染しやすくなると言われています。栄養・運動不足から骨密度が減少し、将来、骨粗鬆症のリスクも増大します。
体調を崩さないためにご自身の生活習慣を見直してみましょう。

生活習慣について

1. 食生活

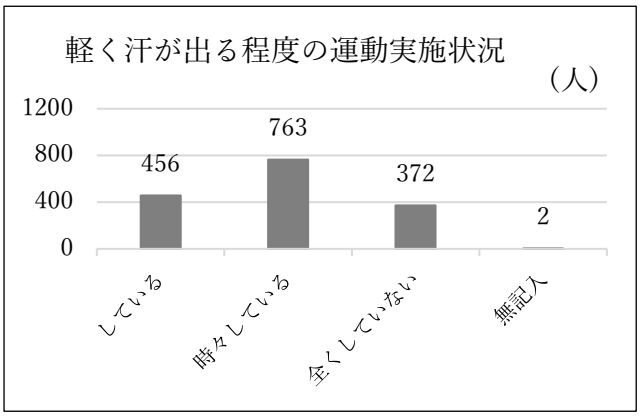




朝食を「時々食べる」や「食べない」と回答した人は、37.4%でした。食べない理由として一番多いのは、「時間がない」ということでした。「バイトや授業、課題で忙しく時間がない」、「ギリギリまで寝て朝食が抜ける」など食事より睡眠時間を優先しているようでした。

食事の意識は、「野菜を摂る」、「バランスを考える」などの内容を意識していることがうかがえました。

2. 運動習慣



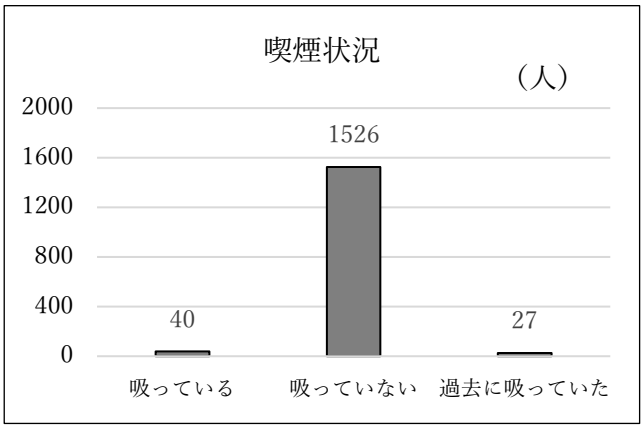
運動習慣は、「している人」と「時々している人」が 76.5%で、多くの人が何らかの運動をしているという優秀な結果でした。

タンパク質を摂り、運動をすることで筋力アップ、血流アップ、免疫力アップにつながります。

今一度、食事内容や運動習慣を見直して健康的な体を作りましょう。



3.喫煙



喫煙者は、４０人いました。

「タバコを吸うとストレスが解消される」というのは、実は脳の錯覚です。タバコを吸うことで解消されているのは、ニコチンが切れたことによる「イライラ（離脱症状）」に過ぎません。大学生のうちに、運動、趣味、睡眠など、**タバコに頼らない本当のストレス解消法**を見つけることは、これから先の長い人生を生き抜くための強力な武器になります。